



**Giovedì 5 Giugno - ore 21,00**

Alimentazione e fisiologia ad alta quota

**Giovedì 12 Giugno - ore 21,00**

Storia dell'alpinismo

**Domenica 15 Giugno - Uscita pratica**

(*Sassi di Varana*)

Vestizione della cordata su ghiacciaio, manovre di autosoccorso (paranchi)

**Giovedì 19 Giugno - ore 21,00**

Orientamento e topografia

**Sabato 21 Domenica 22 Giugno - Uscita pratica**

(*Breithorn occidentale - F+ - Gruppo del Monte Rosa*)

Tecnica di progressione con piccozza e ramponi.

Vestizione e gestione della cordata.

Ancoraggi. Manovre di autosoccorso per recupero da crepaccio

**Giovedì 26 Giugno - ore 21,00**

Pericolo valanghe e autosoccorso

**Giovedì 3 Luglio - ore 21,00**

Organizzazione di una salita

**Sabato 5 e Domenica 6 Luglio - Uscita pratica**

(*Cima del Lago Bianco - F+ - Alpi Venoste*)

Vestizione della cordata e manovre di autosoccorso, gestione della cordata.

Lettura del terreno e correlati comportamenti.



Via IV Novembre 40 – 41123 Modena

Tel 059 826914

E-mail: [segreteriaacaimodena@gmail.com](mailto:segreteriaacaimodena@gmail.com)

[www.cai.mo.it](http://www.cai.mo.it)

Orari Sede: martedì 20.30/23

mercoledì e venerdì 17/19.30



# ALPINISMO

## CORSO 2025

### Aprile-Luglio



**Presentazione del corso**  
**Mercoledì 5 marzo ore 21,00**  
**Sede CAI Modena**

## Corso di Alpinismo 2025

La Sezione di Modena del Club Alpino Italiano organizza un Corso di Alpinismo su roccia e neve – ghiaccio per i Soci.

Il corso attraverso la professionalità e l'impegno degli accompagnatori, ha lo scopo di mettere a disposizione degli allievi, tutti gli strumenti necessari per prepararsi tecnicamente e per poter vivere la montagna con la necessaria consapevolezza e sicurezza.

**Quota del corso: 250,00 euro**

**Posti disponibili n° 15**



## Modalità d'iscrizione

Per iscriversi occorre presentare:

- Certificato di sana e robusta costituzione fisica.
- Compilare il modulo d'iscrizione al Corso con breve curriculum.
- 1 foto tessera (2 in caso d'iscrizione al C.A.I.)

## Regolamento

- Apertura iscrizioni Mercoledì **5 Marzo 2025**
- Chiusura iscrizioni Venerdì **14 Marzo 2025**
- Sarà cura della Direzione del Corso ed a suo insindacabile giudizio comunicare entro il giorno domenica **30 Marzo 2025** l'elenco dei partecipanti che dovranno provvedere al pagamento della intera quota e delle caparre per i rifugi entro giovedì **10 aprile 2025**.



## Lezioni e uscite

**Giovedì 17 Aprile - ore 21,00**

Attrezzatura ed equipaggiamento

**Giovedì 8 Maggio - ore 21,00**

Fattore di caduta.

Conoscenza delle corde, nodi fondamentali.

**Domenica 11 Maggio** - Uscita pratica

(Sassi di Varana)

Conoscenza del materiale parte roccia, prove di scalata e utilizzo dei freni. Introduzione alla catena di sicurezza. Soste, autoassicurazione, recupero del secondo di cordata. Calata in corda doppia.

**Giovedì 15 Maggio - ore 21,00**

Lettura di una relazione

**Sabato 17 Domenica 18 Maggio** - Uscita pratica

(Trapezio di Tessari e Croz de le Niere - Giudicarie)

Prove di scalata, tecnica individuale.

Scalata da primi e manovre in catena su monotiri.

Allestimento soste, calate in corda doppia.

Arrampicata da secondi di cordata su via a più tiri.

**Giovedì 22 Maggio - ore 21,00**

Geologia Alpina

**Giovedì 29 Maggio - ore 21,00**

Meteorologia Alpina.

**Sabato 31 Maggio e Domenica 1 Giugno**

Uscita pratica (Traversella-Canavese)

Ripasso tecniche di arrampicata da primi di cordata.

Arrampicata da primi di cordata su via a più tiri con discesa in corda doppia.